

Liebe Freundinnen und Freunde des Ausdauersportes, wir, die Veranstalter, die Athleten leben derzeit in der Ungewissheit, finden unsere geplanten Veranstaltungen statt. Welche Möglichkeiten gibt es den drohenden Absagen auszuweichen? Welche Konsequenz hat das für mein Training? Der Coronavirus hat uns offensichtlich im Griff. Klar ist das auf jeden Fall die Gesundheit vorgeht. Wir werden auch in den nächsten Wochen abwegen müssen, welche Aktivitäten wir gefahrenfrei angehen. Viel Spaß beim Lesen.

### **Deutsche Meisterschaften in Freiburg finden nicht statt**

Der Veranstalter des Freiburg Marathons unterrichtete nun alle, die den Lauf in Freiburg auf dem Schirm hatten.

Liebe Läuferinnen und Läufer,

leider müssen wir Dich heute darüber informieren, dass der 17. Freiburg Marathon vom 28.-29. März 2020 sowie die Deutschen Halbmarathon-Meisterschaften nicht stattfinden können. Wir folgen hiermit der Entscheidung der Stadt Freiburg, welche sich an der Empfehlung des Gesundheitsministeriums orientiert.

Wir werden Dich bis Ende März darüber informieren, ob und wann ein Alternativ-Termin noch in diesem Jahr stattfinden kann und wie mit bereits gezahlten Startgeldern umgegangen wird. Selbstverständlich halten wir Dich durchgehend über unsere Website, Social-Media-Kanäle und per E-Mail auf dem Laufenden.

### **Melat Kejeta in Wien**

Unser Partner Immoovation AG hat in seinem Blog die Absicht von Melat Kejeta, vor den Olympischen Spielen noch einen Test über Marathon zu bestreiten, öffentlich gemacht.

Beim Vienna City Marathon (VCM) am 19. April kommt es zu einem außergewöhnlichen Zusammentreffen europäischer Marathonstars. Bei den Herren treten laut Veranstalter mit Tadesse Abraham (Schweiz), Henryk Szost (Polen), Lemawork Ketema (Österreich) und Arne Gabius aus Deutschland vier Marathon-Rekordhalter ihres Landes in Wien an. Aus deutscher Sicht besonders erfreulich: Gemeinsam mit Arne Gabius wird außerdem die deutsche Spitzenläuferin Melat Kejeta vom Laufteam Kassel am Start sein.

**Melat Kejeta: Zweimal Marathon-Olympianorm deutlich unterboten!**

Das Rennen in Wien steht für die beiden deutschen Topathleten unter ganz verschiedenen Vorzeichen: Melat Kejeta hat bereits im September 2019 beim Berlin-Marathon die internationale Marathon-Olympianorm (2:29:30) deutlich unterboten. Und beim RAK-Halbmarathon in Ras Al Khaimah im Februar dieses Jahres lief sie eine deutsche Jahresbestzeit von 68:56 Minuten. Damit unterbot sie klar den erforderlichen zweiten Leistungsnachweis für die Olympia-Nominierung im Marathon (73:30 Minuten). Ein weiterer Leistungsnachweis ist für sie daher nicht erforderlich.

**Arne Gabius: Unter 2:10 h zu laufen ist kein Hexenwerk**

Gute Chancen für Olympia hat auch der deutsche Rekordhalter Arne Gabius, doch die Qualifizierung liegt noch vor ihm. Die bisherige Bilanz Gabius' ist beeindruckend: 2015 hat er in Frankfurt einen starken Landesrekord von 2:08:33 Stunden erzielt. Frankfurt ist für Gabius offenbar ein gutes Pflaster: Zwei weitere Male blieb er dort unter der Marke von 2:10. In Wien geht es für den Deutschen um die Olympiaqualifikation - die dafür nötige Zeit liegt bei 2:11:30 Stunden. Beim New York Marathon im November 2019 zeigte Gabius eine gute Leistung und lief das schwierige Rennen in 2:12:57 Stunden. Auch beim Halbmarathon in Verona Mitte Februar zeigte er mit 63:25 Minuten eine gute Leistung.

Dementsprechend optimistisch zeigt sich Gabius: "In Wien wurden schon gute Zeiten gelaufen. Vor allem aber sind dort viele europäische Topläufer, die sich auf Wien konzentrieren, auch um die Olympianorm zu unterbieten. Wenn sich so viele zusammentun, dann ist etwas möglich. Zeiten unter 2:10 zu laufen, das ist kein Hexenwerk. Mein Ziel ist es, eine Zeit um 2:10 herum zu erreichen. Ich bin voll im Laufen und gut im Training."

## Marcel Löber berichtet vom Halbmarathon in Frankfurt

„Mit der Startpace war ich natürlich wieder zu enthusiastisch, sodass ich mich schnell dazu entschied, das Tempo lieber etwas zu drosseln.

„Man soll ja aus Fehlern früherer Läufe lernen!“

Somit orientierte ich mich, auch dahingehend, dass es der 1. Wettkampf im Jahr 2020 war, eher an der Zielzeit von 01:25:00 Std, welche bereits in Kassel realisiert werden konnte.

Bis km 11 lief das Rennen weitestgehend auch ohne Probleme.

Entlang des Mainufers, mit Blick auf die Skyline von Frankfurt, ließ dann aber der Gegenwind nicht lang auf sich warten.

Nachdem man diesen dann hinter sich gebracht hatte, wollte ich ab km 17, entlang der Gärten zurück zur Commerzbankarena, gern noch einmal versuchen etwas Tempo aufzunehmen.

Dies klappte leider nur bedingt.

Bei KM 19 musste ich das Rennen dann unterbrechen, da unmittelbar vor mir ein Laufsportfreund kreislaufbedingt und völlig dehydriert zusammengebrochen war.

Mit 2 weiteren Läufern konnten wir diesen dann, bis zur Ankunft der Rettungssanitäter, mit Energiegels und Wasser aber bereits soweit wieder mobilisieren, dass dieser schon mal wieder ansprechbar war.

Nach 20-minütiger Erst-Hilfe Unterbrechung lief ich dann, mit den beiden anderen Ersthelfern, locker zusammen ins Ziel.

Mit der Zeit von 01:52:50 h nehme ich den Lauf als Trainingslauf in meine Planung auf, bereite mich weiter auf den Halbmarathon am 26.04. in Leipzig vor und nehme Frankfurt für nächstes Jahr wieder in die Planung auf!“

Weiterhin startete in Frankfurt Martin Wonke. Unter den 6432 Finishern hielt sich der 35-Jährige hervorragend, als Elfter der Hauptklasse konnte er in 1:16:46 Stunden das Ziel erreichen. Martin, der wie vielen bekannt, bereits als Triathlet in Roth einen Ironman in 8:53 hervorragend beendete, will sich weiterhin im Läuferischen weiterentwickeln. Er stellt damit auch eine wesentliche Verstärkung in unserem M30/35 Team da. Auch in Eschwege geht er für uns an den Start

## Nordhessische Meisterschaften in Eschwege

Nach den nordhessischen Cross-Meisterschaften in Wirmighausen steht nun eine weitere Regionalmeisterschaft im Straßenlauf an. Einen Tag vor der Durchführung des Nordhessencups durch den SC Meißner-Eschwege, werden die Titel nun über 5 Kilometer (Schüler und Jugend) und über 10 Kilometer (Frauen und Männer) auf der bewährten Strecke in der Werra-Stadt durchgeführt. 20 Laufteam-Mitglieder werden den Kampf um den Titel aufnehmen. Im Mittelpunkt für uns stehen wieder die Team Wettbewerbe. Nachfolgende Startmeldungen haben wir bereits online abgegeben. Sollte jemand vergessen worden sein, so mag er sich umgehend bei mir melden.

### 5km

Elisa Aufenanger  
Aaron Hermenau  
Maria Kraechter  
Cecile Löber  
Hannah Müller

### 10km

Michael Aufenanger  
Sabine Bergmann  
Hannes Dieterich  
Nikolaj Dorka  
Martin Herbold  
Tom Ring  
Fabian Stiebig  
Lea Gerland

### 10km

Moritz Kleesiek  
Karsten Kreachter  
Moritz Lesser  
Marcel Löber  
Leonardo Ortolano  
Alejandra Schütz  
Cara Brede  
Lucas Menke

Näheres zum Wettkampf siehe unter [www.ski-club-meissner.de](http://www.ski-club-meissner.de)

## Busfahrt zum Hannover Marathon 26. April 2020

Die Anregung kam auf der Jahreshauptversammlung. Wir wollen passive und aktive Mitglieder mit gemeinsamen Aktionen zusammenschweißen. Mit einer größeren Aktion wollen wir beginnen. Zur Deutschen Marathon Meisterschaft am 26. April wollen wir mit einem großen Bus in die niedersächsische Hauptstadt fahren und mit entsprechender Anfeuerung an der Strecke die Laufteam Athleten kräftig anfeuern.

Wer es aktiver haben möchte, kann dort sogar 5km, 10km oder Halbmarathon laufen. Start und Ziel für die Läufer wird das Rathaus sein. Für die Fahrt selbst wollen wir als Ausgangspunkt das Auestadion nehmen. Abfahrt soll gegen 6.30 Uhr sein.

Der Unkostenbeitrag wird sich auf 10 Euro belaufen. Die ersten zwanzig Anmeldungen sind bereits eingegangen. Bitte rechtzeitig anmelden, da wir nur einen Bus zur Verfügung haben.

Da die Nachfrage derzeit sehr intensiv ist, wird dringend eine sofortige Anmeldung empfohlen.

Anmeldung kann per Mail erfolgen: [info@kassel-marathon.de](mailto:info@kassel-marathon.de)

Die Busfahrt eignet sich auch für Athleten, die in einer der Rahmenwettbewerbe (5 KM, 10 KM, HM) aktiv in dieser Jubiläumsveranstaltung (20 Jahre Hannover-Marathon), dabei sein wollen. Die Meldung für die Rahmenwettbewerbe sollten dann jeder einzeln online vornehmen. Auf der Website des Hannover Marathons kann die Anmeldung erfolgen. Nähere Informationen zur Veranstaltung können auch dort eingesehen werden. So ist auch bereits die aktuelle Teilnehmerliste eingestellt worden.

## Sportlerehrung beim Kreistag

*Am 13.03.2020 findet der Kreisleichtathletiktag in Eppo's Gastro/Clubhaus, Damaschekestraße 35, 34121 Kassel statt. Beginn 17.00 Uhr.*

*Im Rahmen dieses Kreistages werden die erfolgreichsten Sportler des Jahres 2019 geehrt.*

*Zu dieser Ehrung sind die nachfolgenden Sportler herzlich einladen. Das Laufteam Kassel stellt 24 Athleten die größte Gruppe. Diese Einladung wird hiermit weitergegeben.*

*Für die weitere Planung werden die Rückmeldungen mit Zu- und Absagen bis zum 08.03.2020 an [eehherrmann@t-online.de](mailto:eehherrmann@t-online.de) erwartet. Diese Rückmeldung muss jeder selbstständig vornehmen.*

|  |  |
|--|--|
| Sandra Morchner  | Nikolaj Dorka  |
| Henning, Ursula  | Tom Ring   |
| Alejandra Schütz<br>Ewa Szczeblewski<br>Karin Severin-Lenz<br>Melanie Räder<br>Sabine Bergmann | Klaus Kropsch<br>Walter Wetzke<br>Wilfried Ebhardt<br>Philipp Stuckhardt<br>Manuel Löber |
| Jens Nerkamp   | Michael Aufenanger   |
| Felix Kaiser   | Marius Puchta  |
| Daniel Ghebreselasie<br>Daniel Asare   | Tewolde<br>Martin Herbold  |

|                 |               |
|-----------------|---------------|
| Moritz Kleesiek | Björn Temmler |
|-----------------|---------------|

## Termine

Für die weiteren Termine ist besonders wichtig, dass der jeweilige Meldeschluss beachtet wird. Bitte die Meldung rechtzeitig in Angriff nehmen!

### Deutsche Meisterschaften 2020

|                    |                               |                     |                    |
|--------------------|-------------------------------|---------------------|--------------------|
| 26.04.2020         | DM Marathon                   | Hannover            | Meldeschluss 05.4. |
| 09.05.2020         | DM 10.000 m                   | Pliezhausen         |                    |
| 06.06 - 07.06.2020 | Deutsche Meisterschaften 2020 | Braunschweig        |                    |
| 20.09.2020         | DM 10 km Straßenlauf          | Uelzen              |                    |
| 04.10.2020         | DM Berglauf                   | Zell am Harmersbach |                    |
| 10.10.2020         | DM Gehen 50 km                | Gleina              |                    |

### Nordhessen-Cup

|          |                 |
|----------|-----------------|
| 15. März | Hofgeismar      |
| 22. März | Eschwege        |
| 28. März | Hess. Lichtenau |

### Trainingszeiten

Wichtig: Für die Leistungsentwicklung haben wir das Training am Dienstag und Donnerstag im Auestadion um 17.45 Uhr und am Samstag, gleichzeitig als Lauftreff, das Training an der Hessenschanze um 10.00 Uhr vorgesehen.

Wintertraining bei der Bereitschaftspolizei in Niederrzwehren am Mittwoch, ab 19.00 Uhr. Für die persönliche Leistungsentwicklung ist die Teilnahme äußerst wichtig. Bereits ab 18.00 Uhr kann hier ein Athletiktraining oder ein Dauerlauf durchgeführt werden.

Walking-Training am Auestadion vor dem Sportinstitut immer montags um 17.30 Uhr.

Mit laufendem Gruß  
Winfried